

Barnmorskemottagningar, Regionhälsan

Patientinformation: Järntillskott under graviditet översatt till arabiska

Datum: 2025-02-11

معلومات للمرضى

مكملات الحديد خلال فترة الحمل

من المهم تناول الحديد خلال فترة الحمل.

إن نسبة مستويات الحديد الجيدة لازمة لتكوين الدم. يؤدي نقص الحديد إلى انخفاض قيم الهيموجلوبين ("انخفاض مستوى قيم الدم" وانخفاض نسبة الهيموجلوبين) مما يؤدي إلى الشعور بالتعب. أثناء الحمل تزداد حاجتك إلى الحديد لكي تتمكن من توفير ذلك لنفسك وللجنين. لذلك، يتم التدقيق على مخزون الحديد بالجسم في بداية الحمل، ومن ثم يتم مراقبة قيمة الدم (هيموجلوبين) بانتظام أثناء الحمل.

عندما تم عمل التدقيق على مخزون الحديد (اس - فيريتين) وجدنا ما يلي:
() يجب أن تبدئي بتناول مكملات الحديد 100 ملغ يوميًا
() يجب أن تبدئي بتناول مكملات الحديد 100 ملغ كل ثاني أو ثالث يوم

يوصي بأحد المستحضرات التالية المتاحة بدون وصفة طبية:

- دوروفيرون Duroferon® (100 ملغ)
- كبسولة نيفيريكس Niferex® (100 ملغ)

تجنبي تناول مستحضرات الحديد في نفس الوقت مع المواد الغذائية التي تُضعف امتصاص الحديد في الأمعاء، مثل الحليب والقهوة والشاي والشوكولاتة ورقائق الكورن فليكس ومنتجات الألياف والحبوب المطحونة بصورة خشنة.

الأعراض الجانبية المعتادة

المعاناة في المعدة – قنوات الأمعاء شائعة ولكنها غير ضارة. يمكن أن يظهر ذلك على شكل براز رخو أو صلب وغثيان واضطراب في المعدة. عادة ما تهدأ المشكلات بعد فترة من بدء الاستخدام.

هناك العديد من المستحضرات الغذائية الصحية المختلفة التي تحتوي على الحديد والتي يمكن تجربتها إذا سببت دوروفيرون Duroferon® أو نيفيريكس Niferex® الكثير من الأعراض الجانبية. لا تدخل المستحضرات الغذائية الصحية في ميزات الحصول على الأدوية الصيدلانية، ولكنها يمكن أن يكون أثرها أقل تهيجًا للأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء، وبالتالي فيمكن محاولتها تجربة تناولها.

إذا وجدتني صعوبة في تناول الجرعة المناسبة من الحديد، اتصلي بالقابلة في عيادة القابلات للحصول على المشورة.

إلى المرأة التي يتم معالجتها بدواء ليفاكسين® (ليفوتيروكسين Levotyroxin)

لا يفوتك أن مستحضرات الحديد لا يجب تناولها في الوقت نفسه مع ليفاكسين® لأن الحديد يقلل من تيروكسين. إذا كنت تتناولين كل من ليفاكسين® ومستحضر حديد – انتظري ما لا يقل عن ساعتين بين تناول الواحدة بعد الأخرى.